

Power up Japan from TOKYO スポーツクリニック2020in名取

12月19日（土）に、トップアスリートとのふれあいの場となるアスリート派遣事業が、名取市民体育館で行われました。中学生に夢や勇気を与え、基本的な技術の習得と向上を図り、市内各地中学校の枠を超えた生徒同士の交流を目的とするイベントです。

東京都・一般社団法人日本アスリート会議が主催となり進められました。今回行われた種目は、バドミントン競技と卓球競技です。バドミントン競技の講師にヨネックス株式会社から柳沼優太氏、卓球競技の講師に仙台大学准教授の馬佳濠氏をお迎えしました。新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、予定参加人数より少ない状況での開催となりましたが、参加者は模範に対して真剣に目と耳を傾けていました。

今後もコロナに負けず、名取から世界に羽ばたく選手たちが生まれるよう、様々なスポーツシーンを一緒に盛り上げていきましょう。



《参加者の声》

～バドミントン競技～

- 基本的なことから専門的なことまで学べた。基本的なことでは忘れかけていた部分があり、振り返るきっかけとなってよかった。
- 有名な指導者が来ると聞いて、レベルアップしたいと思って参加した。これからの大会でも活かせるような経験になった。
- プロの方々からの指導を受ける機会がないので、自分のレベルアップになってよかった。

～卓球競技～

- いつもの部活では得られない技術を学べ、新鮮だった。また、他校との交流も図る機会がありとても楽しかった。
- フォアが苦手だったが基礎からしっかり学べてこれからの練習が楽しくなりそうだ。
- 回転のかけ方を学べたのでこれからの練習で意識していきたい。

《保護者の声》

～バドミントン競技～

- コロナ禍での開催、ありがとうございます。受付時やアリーナ内、トイレ等のどこにでもコロナの対策をされているということで、参加させていただきました。参加者に対してスタッフが多く手厚い講習会だったと思う。

～卓球競技～

- コロナ禍で何もかも縮小や中止という中、このような貴重な機会を作ってくださいありがとうございます。また、中国という卓球の本場仕込みの先生に教えてもらって子供たちはすごく勉強になったと思う。

おうちで簡単トレーニング

講師：高橋もゆる氏
(信用堂スポーツ企画 代表)

【1】肩回りのダンベルトレーニング（各10～15回を2・3セット） ～肩こりや五十肩等肩トラブルの予防・改善に～

①サイドレイズ



ダンベルの
代わりに
ペットボトルでも
OK！

ダンベルを身体の両脇に下して持ち、そこから両手を真横に広げながら肩の高さまで持ち上げる。肘は、ロックせず軽く曲げて上げ下ろしを行う。

②フロントレイズ



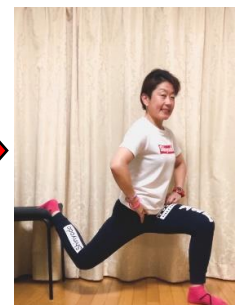
ダンベルを太腿前に下して持ち、そこから体の前方に肩の高さまで持ち上げる。肘は伸ばすがロックはしないように上げ下ろしを行う。

【2】ブルガリアンスクワット（10回を2・3セット） ～普通のスクワットでは物足りない方にオススメ！～

足を前後に開き後ろの足の甲又は爪先を椅子や台の上にのせる。そこから膝を曲げながら腰の上げ下ろしを行う。

※両足の間隔が狭いと前の足の膝が前に出過ぎてしまい膝を痛めるので注意。

※上体を起こして行うとより太腿に、上体を前に傾けて行うとお尻に効きます。



② 体協レポート Vol.9

【安全に運動・スポーツをするために】 ～スポーツ庁資料より～ ★感染予防のための基本的な対応★

1. 十分な距離の確保

運動・スポーツをしていない間も含め、感染予防の観点から、周囲と少なくとも2メートルの距離を空けてください。特に強度が高い運動・スポーツは、呼吸が激しくなるため、より一層距離を空けるようお願いします。

2. マスクの着用

マスク（特に外気を摂り込みにくいN95等のマスク）を着用して運動・スポーツを行った場合、十分な呼吸ができず人体に影響を及ぼす可能性があることや、体温を下げにくくなって熱中症になりやすくなることに注意をお願いします。

3. 手洗い・手指消毒の実施

手洗いは30秒程度かけて水と石鹸で丁寧に洗ってください。運動・スポーツをする際には、汗をかいたりして、タオルで顔を拭くことがあります。その際に手が顔（特に口）に触れたりすることもあります。ですので、屋外から帰宅した場合だけでなく、出かける前や途中で一休みする際にも手洗いを行いましょう。

4. その他

スポーツドリンク等を飲む際には、複数の方との飲み回しは控えましょう。

サーマルカメラを設置しました！

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、市民体育館を利用の皆様には多大なるご協力をいただきありがとうございます。その感染対策のひとつとして、入館時に検温をしていただくため「サーマルカメラ（温度測定顔認証端末）」を2台設置しました。正面玄関に入って右側に1台と、事務室前にある券売機の隣に1台です。体温が37.5℃以上の場合アラームが鳴ります。また、マスクを着用していない場合「マスクを着用してください」と、音声が出ます。今後も、皆様に安心・安全にスポーツを楽しんでいただくために、新型コロナウイルス感染症等の拡大防止に向けて運営してまいります。検温やマスクの着用、手洗い等のご理解とご協力をお願い致します。



各種イベントの中止について



去る10月18日（日）に開催を予定しておりました「健康づくりトータルスポーツ大会」と、1月9日（日）に開催を予定しておりました「10,000人寒稽古」は、慎重な協議を重ねた結果新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となりました。楽しみにして下さっていた皆様にはご迷惑をお掛けし、申し訳ございません。来年度は元気に開催できることを、我々名取市体育協会一同祈っております。開催が決まった際には、ぜひご参加ください。

なと

スポーツ紹介 Vol.9

今回は「こどもカラダづくり教室」でお世話になっている中野先生をご紹介します♪

<所有資格>

- ・OKJ親子・子どもトータルマスター
- ・エアロビクス
- ・ヨガ
- ・ZUMBA
- ・美芽育体操コンディショニング

<主な活動内容>

有酸素運動から調整系のクラス、年齢も赤ちゃんからご年配の方まで幅広く、楽しく身体を動かしています。

<主な活動拠点>

仙台市内を中心に宮城県内



中野 世莉加 先生
(なかの せりか)

<メッセージ>

皆さんと笑顔で元気に身体を動かせることを楽しみにしています！

Information

こどもカラダづくり教室Ⅰ（延期分）

【講師】中野 世莉加 氏

【日程】2月8・15・22日、3月1・8日（全5回）
月曜日 午後3時30分～4時30分

【場所】市民体育館 武道場

【参加費】1人 1,000円

【定員】20人

【受付】1月12日(火) 午前9時～



コンディショニングヨガⅢ

【講師】田村 麻利子 氏

【日程】3月5・12・19日（全3回）
金曜日 午後7時～8時

【場所】市民体育館 第1会議室（正面玄関入って右側）

【参加費】1人 1,000円

【定員】10人

【受付】2月12日(金) 午前9時～



令和3年度 体育施設貸切使用申請の受付について

令和3年度の体育施設の貸切使用申請を2月24日（水）午前8時30分から受け付けます。ただし、市外の方及び市外の機関・団体は3月2日（火）からとなります。

★対象施設：①市民体育館（アリーナ・武道場など）
②十三塚公園有料体育施設（球場・陸上競技場）

★受付時間：午前8時30分～午後5時00分（年末年始以外）

編集後記

新型コロナの影響で、多くのイベントが中止せざるを得なくなりました。近頃、コロナ・ロコモはじめ、本来元気で過ごせる方々の健康面が心配されています。1日も早いコロナ終息へ願いを込めるばかりです。

(T・T)

【問い合わせ】

NPO法人名取市体育協会（名取市民体育館内）

住所：〒981-1224
宮城県名取市増田字柳田250

TEL：022-384-3161

FAX：022-384-3163

E-MAIL：taikyou@natori-taikyou.or.jp

